



**Merksblatt 2.2 Inhalt:**

## **Gesundheitswirksame Bewegung**

- S. 2** Warum Bewegung gesund ist
- S. 2** Bewegungsempfehlungen für Erwachsene
- S. 3** Empfehlungen für bereits Aktive
- S. 4** Bewegung im Alter
- S. 4** Umsetzung der Empfehlungen
- S. 4** Damit die Verhaltensänderung gelingt
- S. 6** Quellen
- S. 6** Impressum



## Warum Bewegung gesund ist

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie vor Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem antidepressiv und hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter länger selbständig.

Die häufigsten Probleme von Bewegung und Sport sind Verletzungs- und Überbelastungserscheinungen. Diese treten besonders bei ungenügender Vorbereitung auf. Sie sind aber deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



### Die Mindestempfehlung – Vom inaktiven zum aktiven Alltag

Frauen und Männer jeden Alters sollten sich jeden Tag (oder zumindest an den meisten Tagen der Woche) mindestens eine halbe Stunde (wobei Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern, über den Tag zusammengezählt werden können) mit mittlerer Intensität (bei leicht beschleunigtem Atem) bewegen.



Diese Mindestempfehlung hat bereits günstige Effekte auf die Gesundheit, auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass Menschen, die bisher kaum aktiv waren, durch mehr Bewegung den grössten zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit erwarten können.

Sich gesundheitswirksam bewegen heisst nicht zwingend Sport treiben. Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen, Velo fahren oder Gartenarbeiten haben den Vorteil, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Als Freizeitaktivitäten eignen sich besonders jene Bewegungsarten, die wenig Material und Übungsaufwand verlangen, ein tiefes Unfallrisiko haben und sich ein Leben lang betreiben lassen wie zum Beispiel Wandern, Walking, Velo fahren, Schwimmen, Wassergymnastik oder Skilanglauf.

## **Empfehlungen für bereits Aktive**

Frauen und Männer, welche die Mindestempfehlung bereits erreichen, können noch mehr tun für Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, indem sie gezielt trainieren:

Ein Training der Ausdauer oder Fitness umfasst mindestens drei Einheiten pro Woche von 20 bis 60 Minuten. Das Training sollte so intensiv sein, dass es ein leichtes Schwitzen und ein beschleunigtes Atmen bewirkt, das Sprechen dabei aber noch möglich ist. Dazu eignen sich zum Beispiel Laufen, Velo fahren, Biken, Skilanglaufen, Schwimmen oder ein Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten.

Krafttraining dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse und trägt in jedem Alter zur Gesundheit und Lebensqualität bei. Besonders wichtig wird dies ab etwa 50 Jahren – um später den Alltag selbständiger bewältigen zu können. Ein Krafttraining sollte zweimal pro Woche ausgeführt werden. Die Belastung sollte so gewählt werden, dass bei jeder Übung acht bis fünfzehn Wiederholungen möglich sind.

Das Training der Beweglichkeit lässt sich ideal mit dem Krafttraining kombinieren, indem man es mit Gymnastik- und Stretchingübungen ergänzt.



## Bewegung im Alter

Die oben beschriebenen Empfehlungen gelten auch für die zweite Lebenshälfte. Man ist nie zu alt, um sich körperlich zu betätigen. Auch wer 80 oder noch älter ist, kann davon profitieren. Dabei sind die Art und das Mass der Bewegung selbstverständlich dem Alter und der Gesundheit anzupassen:

- Beginnen Sie so behutsam wie möglich, vor allem, wenn Sie bisher wenig oder nichts gemacht haben. Vermeiden Sie abrupte Bewegungen und starke Gelenkbelastungen.
- Verfallen Sie nicht dem Irrglauben: „Je intensiver ich etwas mache, desto mehr profitiere ich.“
- Trinken Sie vor, während und nach einer körperlichen Anstrengung genug. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf beträgt mindestens 1 bis 2 Liter.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.
- Besuchen Sie einen Kurs für Senioren bei einem der zahlreichen Organisationen (z.B. Pro Senectute, Allez Hop, Rheumaliga, Vitaswiss usw.)

## Umsetzung der Empfehlungen

Auch wenn Sie die Empfehlungen nicht erreichen: jeder Schritt zu mehr Aktivität hin ist wichtig und verspricht einen Nutzen für Ihre Gesundheit. Eine Verhaltensänderung ist ein langer und oft schwieriger Prozess, bei dem auch Rückfälle in alte Verhaltensmuster vorkommen.

## Damit die Verhaltensänderung gelingt

- Machen Sie einen Vertrag mit sich selber. Halten Sie Ihre Überlegungen zu den folgenden Punkten fest:
- Beginnen Sie mit kleinen Schritten und setzen Sie sich möglichst kleine Ziele. So können sich Erfolgserlebnisse einstellen, die Sie zum Weitermachen animieren. Steigern Sie später langsam die Häufigkeit und den Umfang der Bewegung.
- Machen Sie sich eventuelle Stolpersteine (z.B. ich habe keine Zeit, ich bin zu müde, es ist schlechtes Wetter usw.) bewusst und überlegen Sie sich eine Strategie wie Sie sich trotzdem motivieren können, sich zu bewegen.
- Machen Sie sich Ihre Fortschritte bewusst. Dies gelingt Ihnen zum Beispiel, indem Sie ein Bewegungstagebuch führen oder sich Ihr Ziel auf einem Blatt oder in der Agenda notieren und danach kontrollieren.



- Belohnen Sie sich für Ihre Fortschritte. Gönnen Sie sich zum Beispiel ein entspannendes Bad oder einen Kino- oder Theaterbesuch am Ende von zwei erfolgreichen Wochen.
- Eventuell hilft es Ihnen, sich einer Gruppe anzuschliessen und sich gemeinsam zu bewegen.



## Quellen

Originalpublikation: Grundlegendokument Gesundheitswirksame Bewegung, Bundesamt für Sport  
Magglingen BASPO

## Impressum

© 2007 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Effingerstrasse 2

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Autorinnen

Nadia Schwestermann, dipl. Ernährungsberaterin HF

Susanne Polster-Hug, dipl. Ernährungsberaterin HF

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Prof. Paul Walter, Experte SGE